

Alergije na hranu ili samo izbirljivost u hrani?

Jenny je uživala u jutarnjoj užini. Ali 30 minuta kasnije postala je razdražljiva. Oči su joj natekle i plače. Da li Jenny pati od alergije na hranu ili se samo čudno ponaša?

Alergije na hranu su...

Reakcija na hranu koja nije normalna. Tjelesni imuni sistem se zbuni. Za nekoliko minuta (ili najkasnije za dva sata) izazove simptome koji izgledaju poput bolesti:

- Kihanje, curenje nosa, kašalj, poteškoće u disanju, šištanje u plućima (astma)
- Svrbež kože ili očiju, osip, oteklini
- Mučnina, proljev, naduvenost, bolovi, grčevi

Većina alergijskih reakcija izaziva samo nelagodu. No mali procenat ljudi ima ozbiljne reakcije koje mogu da budu opasne po život. Simptomi koji liče na alergiju takođe mogu da upućuju na neke druge ozbiljne zdravstvene probleme. Provjeri o čemu se radi!

Ako sumnjaš na alergiju od hrane:

Odvedi dijete na pregled kod ljekara. To je jedini način da saznaš da li tvoje dijete ima alergiju na hranu. Ako je to tačno onda je izuzetno važno da bude pod nadzorom ljekara!

Othrvaj se nagonu da sama dijagnostišeš alergiju. Ako izbacis neku hranu kao npr. mlijeko, tvoje dijete može da pati od nedostatka hranjivih sastojaka koji su mu potrebni da raste i ostane zdravo.

Uobičajene alergije na hranu

Za djecu: kikiriki, mlijeko, jaja, orašidi koji rastu na drvetu (kao što su pekan orasi, bademi, indijski oraščići, orasi), soja i pšenica



Za odrasle: kikiriki, orašidi koji rastu na drvetu, riba i mekušci (naročito škampi)



Adaptirano iz _____

Alergije na hranu ili samo izbirljivost u hrani?

.....

Otprilike jedno od 20 djece ima alergiju na barem jednu vrstu hrane. To su dobre vijesti! Osim kikirikija i orašida koji rastu na drvetu, većina djece preraste alergije na hrani. Do tada, evo šta možeš da učiniš:



Pomozi svom djetetu da se nosi sa alergijom na hrani i jede zdravo

- Potraži pomoć.** Ne možeš preko noći da postaneš stručnjak. Tvoj ljekar može da ti pomogne.
- Izbjegavaj problematičnu hranu!** Upamti: hrana koja izaziva alergije može da bude jedan od sastojaka u miješanoj hrani.
- Raspitaj se o zamjenskoj hrani.** Treba da pronađeš druge vrste hrane koje sadrže hranjive sastojke koji će da nedostaju tvojem djetetu. Pokušaj da smisliš jela u kojima će da uživa cijela porodica.
- Čitaj listu sastojaka na naljepnicama na hrani.** Tako ćeš da saznaš da li pakovana hrana sadrži problematičan sastojak.
- Reci svim njegovateljima.** U vrtić ponesi pismo djetetovog ljekara. Reci bejbisiteru, djedovima i bakama, drugim rođacima i prijateljima! Objasni koju hranu treba da izbjegavaju i zašto.
- Kada jedete u restoranu, budite pažljivi kod naručivanja.** Kada jedete u restoranu, budite pažljivi kod naručivanja
- Ponesi hranu od kuće.** Ako nisi sigurna u hranu u vrtiću, restoranu ili nečijem domu, upakiraj svoju hranu od kuće i ponesi je za dijete.
- Igra igru uloga sa djetetom.** Vježbaj što ono treba da uradi kad mu neko ko ne zna za njegovu alergiju ponudi hranu.



**Ministarstvo za zdravstvo i usluge starijim osobama
WIC i nutričijske usluge
P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204**

www.dhss.mo.gov/WIC

DHSS je poslodavac jednakih mogućnosti/afirmativne akcije. Usluge se pružaju na bez diskriminacije. Alternativne forme ove publikacije za osobe sa disabilitetom mogu da se dobiju kontaktiranjem Ministarstva za zdravstvo i usluge starijim osobama države Mizuri na broj 573-751-6204. Osobe sa teškoćama u govoru i oštećenim slušom neka nazovu telefonski broj 1-800-735-2966. Govorna poruka: 1-800-735-2466.